

Università di Camerino
Prorettorato Persona, benessere e opportunità

Servizi agli Studenti
Ufficio Tutorato Orientamento e Placement
Servizio di Consulenza e Benessere Psicologico



Servizio di consulenza e benessere psicologico

Gruppi di crescita personale

per le studentesse e gli studenti dell'Università di Camerino

Camerino ottobre - dicembre 2024

8
incontri
gratuiti!

Ogni individuo possiede le risorse per affrontare le sfide che la vita propone.

In un gruppo in cui si sperimenta il sostegno e il confronto positivo è possibile conoscere se stessi valorizzando le proprie risorse e sviluppando nuove competenze per vivere con serenità e gioia.

1

E IO? ... COME STUDIO?

Ti sei mai chiesto cosa entra in gioco durante il tuo studio? In questo percorso potrai fermarti a riflettere e prendere consapevolezza del tuo atteggiamento nei confronti dello studio e dei processi cognitivi e metacognitivi coinvolti.

2

RELAZIONI CHE NUTRONO

Un percorso per imparare ad ascoltarsi, a comprendere ciò che funziona nelle relazioni interpersonali arricchendoci e quello che invece non va e ci risucchia energie. Esporeremo il nostro modo di entrare in relazione con gli altri e cosa possiamo fare per rendere i rapporti che viviamo più nutrienti.

3

ANSIE

Un percorso per riconoscere, accettare e gestire le nostre "amiche-ansie" dal punto di vista corporeo, emotivo e cognitivo.

4

MINDFUL EATING

Conoscersi per imparare a mangiare in modo consapevole e migliorare il proprio rapporto con il cibo e con il corpo, in modo non giudicante.

primo incontro: martedì 22 ottobre

ore 16.30-18.30

Polo Matematica - aula Feliziani - via Madonna delle Carceri
a cura della dott.ssa Federica Rossi

primo incontro: giovedì 24 ottobre

ore 16.00-18.00

Sala Polifunzionale - Palazzo Sabbieti - piazza dei Costanti
a cura della dott.ssa Yada Orazi

Scegli tra le nostre proposte **entro** lunedì **14 ottobre 2024**
Verranno attivati i 2 gruppi con maggiori richieste

Per ogni percorso ci saranno 8 incontri con cadenza settimanale.
Partecipare al primo incontro è condizione necessaria per poter proseguire.
Ogni gruppo sarà costituito da un minimo di 8 fino a 15 partecipanti.

Per iscriversi o per informazioni e curiosità
contatta il **Servizio di Consulenza e Benessere Psicologico**
tel. 0737 404604
segreteria.consulenzapsicologica@unicam.it
www.unicam.it/studente/servizi-studenti/servizio-di-consulenza-psicologica
Ufficio **Tutorato Orientamento e Placement**
via Gentile III da Varano 2 - 62032 Camerino

